

# 健康な毎日を送りましょう

保健医療課医療係 ☎0824-73-1155



健康な生活を送ることは、誰にとっても大切なことです。しかし、高齢化が進む現在、病気やけがで病院にいかなければならぬお年寄りが増えています。



## 増加する医療費

老人保健は、昭和7年9月30日以前に生まれた人(65歳以上で一定の障害がある場合)は、認定を受けた日の翌月から(が病気やけがをしたときに、その医療費を負担する制度です。

老人保健の受給者数を見ると、ここ数年では減少傾向にあります。一方で医療費の総額はほぼ横ばいとなつています。このことから、受給者一人あたりにかかる医療費が増加しているということが分かります。ちなみに、平成14年では一人あたり57,000円(1カ月あたり)程度だったものが、平成17年3月では59,000円(1カ月あたり)となつています。

健康な毎日を送るためには、

病気になつたらすぐに治療することも重要ですが、一人ひとりの心がけや生活習慣で、未然に病気を予防するのも大切なことです。



## 生活習慣と心がけて予防を

老人保健受給者の疾病分類別受診件数を見ると、循環器系の疾患(高血圧性疾患、脳血管疾患など)が最も多く、全体の34%を占めています。循環器系の疾病では、心臓病や脳卒中がよく聞かれると思えますが、これらの生活習慣病は、40歳を過ぎた頃から急激に増加します。ただ最近では、若年層でもこれらの病気にかかる人が増えています。

生活習慣病は、名前から分かるように生活習慣に起因する病気です。毎日の食事や運動などを見直し、日ごころからの健康づくりを進めましょう。



## 生活習慣病予防の口ツ

### 食事編

- ① 3食をきちんととる
- ② 塩分を控え、肉や野菜などをバランスよくとる
- ③ 早食い・夜食は控える
- ④ 食べ過ぎず、「腹八分目」を心がける

### 生活編

- ① 適度な運動を習慣づける
- ② お酒やたばこは適度に
- ③ 睡眠をしっかりとるなど、規則正しい生活をおくる
- ④ 趣味などでストレスを解消する



## 受診のときは「受給者証」と「保険証」を

病気やけがなどにより医療機関で受診する場合は、「保険証」を提示してください。また、老人保健の受給者の方は、併せて「老人医療受給者証」も忘れずに提示し、受診するようにしてください。

また、同じ病気でいくつもの医療機関を掛け持ちで受診するのではなく、かかりつけ医を決めておくと、医療費の節約にもつながります。



健康な生活はみんなの願いです。一人ひとりの心がけと行動で、健やかな毎日をおくりましょう。